

# ACTIV'GYM Saison 2025-2026 Programme du 13/04 au 02/07/2026

## Planning Multigym détaillé

**Cours 1:** Cardio fit / **Cours 1\*:** 30 mn cardiofit + 30 mn renforc cardio

**Cours 2:** Renforcement musculaire + stretching

**Cours 3:** Circuit training (ateliers de travail complet et intensif pour tout le corps + rythme cardiaque)

Coaches Multigym: **Olivier** le Lundi / **Chloé** le Jeudi

| Date               | Lundi: 19h15-20h15<br>Jeudi: 18h40-19h40                               | Lundi 20h15-21h15 | Lieu                                                                                                | Divers                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| lundi 13/04        | Cours 3                                                                | Cours 2           | <b>FOYER Loisirs: travaux gymnase-Salle du FL pour Step à confirmer (sol glissant grande salle)</b> |                                       |
| jeudi 16/04        | Cours 2                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 20/04        | Cours 1                                                                | Cours 3           | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 23/04        | Cours 3                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 27/04        | Cours 2                                                                | Cours 1*          | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 30/04        | Cours 3                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 04/05        | Cours 3                                                                | Cours 2           | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 07/05        | Cours 2                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 11/05        | Cours 2                                                                | Cours 3           | Gymnase                                                                                             | *                                     |
| <b>jeudi 14/05</b> | <b>Férié: Ascension- pas de cours Pilates, Multigym &amp; Zumba</b>    |                   |                                                                                                     |                                       |
| lundi 18/05        | Cours 1                                                                | Cours 2           | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 21/05        | Cours 2                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| <b>lundi 25/05</b> | <b>Férié: Lundi de Pentecôte: pas de cours Pilates, Step, Multigym</b> |                   |                                                                                                     |                                       |
| jeudi 28/05        | Cours 3                                                                |                   |                                                                                                     |                                       |
| lundi 01/06        | Cours 3                                                                | Cours 1*          | Gymnase                                                                                             |                                       |
| <b>jeudi 04/06</b> | Cours 2                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       | <b>AG: pas de cours de Zumba</b>      |
| lundi 08/06        | Cours 2                                                                | Cours 3           | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 11/06        | Cours 3                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 15/06        | Cours 1                                                                | Cours 3           |                                                                                                     |                                       |
| jeudi 18/06        | Cours 2                                                                |                   | à définir                                                                                           | FL indisponible pour Multigym & Zumba |
| lundi 22/06        | Cours 3                                                                | Cours 2           | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 25/06        | Cours 2                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |
| lundi 29/06        | Cours 2                                                                | Cours 1*          | Gymnase                                                                                             |                                       |
| jeudi 02/07        | Cours 3                                                                |                   | Foyer Loisirs                                                                                       |                                       |



**\* Le cours de Pilates du lundi 11 mai**  
aura exceptionnellement lieu de 15h00 à 16h00



## Rappel des horaires des autres cours

(cours maintenus pendant les vacances scolaires)

**Pilates:** **lundi:** 10h30-11h30, **mardi:** 19h40-20h40, **mercredi:** 18h30-19h30 & 19h30-20h30, **jeudi:** 10h00-11h00 & 11h00-12h00

Les cours de Pilates ont lieu au Foyer Loisirs **SAUF**

le cours du mardi soir qui a lieu Salle Athena du complexe sportif (sous les Tribunes du stade)

**Renfogygym:** **mardi:** 9h30-10h30 au Foyer Loisirs

**Step:** **lundi:** 18h15-19h15 au Gymnase

**Zumba:** **jeudi:** 19h45-20h45 au Foyer Loisirs